

献立表

| 日<br>曜    | 献立名   | 材料名(昼食・3時おやつ)  |   |   |                                  | 10時おやつ                                 | 栄養価   |
|-----------|---|--|---|---|----------------------------------|--|---|
|           |   | エネルギーのもとになるもの<br>げんき  | 体を作るもとになるもの<br>もりもりくん  | 体の調子を整えるもの<br>にこにこちゃん  | 調味料                              | 3時おやつ                                  |   |
| 1(土)      | ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★   |  |   |   |                                  | アップルキャロットジュース                          |   |
| 03<br>(月) | 未満児主食ごはん<br>マーボナス<br>ちゅうかサラダ<br>にらたまスープ<br>おちゃ                              | こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ   | ぶたひきにく、たまご、かまぼこ、みそ、かつおぶし  | なす、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、にら、しおこんぶ、ねぎ、にんにく、しょうが   | しょうゆ、す、ちゅうかだしのもと、しお              | 牛乳<br>おちゃ<br>しおこんぶおにぎり                 | エネルギー 377 kca<br>たんぱく質 14.1 g<br>脂 質 15.6 g<br>カルシウム 66 mg  |
| 04<br>(火) | 未満児主食ごはん<br>とうふのそぼろあんかけ<br>わかめとツナのサラダ<br>ほうれんそうとしいたけのみそしる<br>おちゃ            | かりんとう、さとう、あぶら、かたくりこ、こめ   | ぎゅうにゅう、とうふ、とりひきにく、なると、みそ、ツナ   | にんじん、ほうれんそう、コーン、コーン、きゅうり、いんげん、わかめ、しいたけ  | だしじる、しょうゆ、す、しお                   | ヨーグ<br>ぎゅうにゅう<br>かりんとう                 | エネルギー 377 kca<br>たんぱく質 19.4 g<br>脂 質 19.1 g<br>カルシウム 305 mg |
| 05<br>(水) | かわりうめごはん<br>ちゅうかふうローストチキン<br>キャベツのあまずあえ<br>えのきともやしのスープ<br>おちゃ<br>★主食はいりません★ | こめ、ビスケット、さとう、ごまあぶら、ごま  | ジョア、とりにく、かまぼこ、さけ  | たまねぎ、きゅうり、キャベツ、もやし、みかん、えのきたけ、ねぎ、うめぼし、しょうが、しいたけ、こんぶ、にんにく   | しょうゆ、す、ほんみりん、ようふうだしのもと           | 牛乳<br>ジョア<br>ビスケット                     | エネルギー 486 kca<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂 質 14.4 g<br>カルシウム 725 mg |
| 06<br>(木) | 未満児主食ごはん<br>さかなのあまずソース<br>ほうれんそうのおかかあえ<br>キャベツのみそしる<br>おちゃ                  | しよくパン、さとう、マーガリン、あぶら、かたくりこ、ごま、こめ  | ぎゅうにゅう、まぐろ、みそ、きなこ、あぶらあげ、かつおぶし   | ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ  | だしじる、しょうゆ、す、しお、こしょう              | ヤクルト<br>ぎゅうにゅう<br>きなこトースト              | エネルギー 365 kca<br>たんぱく質 25.8 g<br>脂 質 15.9 g<br>カルシウム 269 mg |
| 07<br>(金) | 未満児主食ごはん<br>チーズオムレツ<br>キャベツとひじきのサラダ<br>レタススープ<br>おちゃ                        | あぶら、さとう、バター、こめ、たいやき  | ぎゅうにゅう、たまご、ツナ、ベーコン、チーズ  | キャベツ、たまねぎ、にんじん、レタス、コーン、グリーンピース、ひじき  | す、しお、こしょう、ようふうだしのもと              | 豆乳<br>ぎゅうにゅう<br>たいやき                   | エネルギー 407 kca<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂 質 19.9 g<br>カルシウム 305 mg |
| 8(土)      | ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★   |  |   |   |                                  | アップルキャロットジュース                          |   |
| 10<br>(月) | 未満児主食ごはん<br>ささみのこうそうパンこやき<br>トマトサラダ<br>かぼちゃのポタージュ<br>おちゃ                    | パンこ、こむぎこ、バター、あぶら、さとう、こめ  | ジョア、ぎゅうにゅう、ささみ、チーズ、スキムミルク   | かぼちゃ、バナナ、トマト、きゅうり、たまねぎ、コーン、パセリ  | す、しょうゆ、しお、パセリこ、こしょう、ようふうだしのもと    | 牛乳<br>ジョア<br>バナナ                       | エネルギー 390 kca<br>たんぱく質 22.8 g<br>脂 質 9.7 g<br>カルシウム 867 mg  |
| 11<br>(火) | 未満児主食ごはん<br>さかなのカレーふうみムニエル<br>いんげんのごまあえ<br>あじさいスープ<br>おちゃ                   | じゃがいも、ホットケーキミックス、あぶら、こむぎこ、はるさめ、ごま、グラニューとう、バター、さとう、こめ   | ぎゅうにゅう、しいら、ハム   | いんげん、にんじん、レッドキャベツ、ほうれんそう  | しょうゆ、しお、カレーこ、こしょう、ようふうだしのもと      | ヨーグ<br>ぎゅうにゅう<br>じゃがいもドーナツ             | エネルギー 358 kca<br>たんぱく質 22.1 g<br>脂 質 14.6 g<br>カルシウム 287 mg |
| 12<br>(水) | だいずミートのスパゲッティ<br>コーンいりにんじんサラダ<br>わかめスープ<br>おちゃ<br>★主食はいりません★                | スパゲッティ、せんべい、マヨネーズ、さとう、あぶら  | ヨーグルト、だいずミート、チーズ  | たまねぎ、にんじん、ホールトマト、きゅうり、コーン、にんにく、しょうが、レーズン、わかめ、ねぎ   | ケチャップ、ソース、しお、ようふうだしのもと、ちゅうかだしのもと | 牛乳<br>むぎちや<br>ヨーグルト<br>せんべい            | エネルギー 430 kca<br>たんぱく質 16.5 g<br>脂 質 11.0 g<br>カルシウム 181 mg |
| 13<br>(木) | 未満児主食ごはん<br>スパイシーチキン<br>きりぼしだいこんのいりに<br>とうふのみそしる<br>おちゃ                     | こむぎこ、さとう、ごま、オリーブあぶら、はちみつ、あぶら、ごまあぶら、こめ  | ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、みそ、あぶらあげ  | にんじん、トマトジュース、いんげん、きりぼしだいこん、ねぎ、しいたけ、りんごジュース、にんにく、しょうが  | だしじる、しょうゆ、ほんみりん、ドライイースト、しお       | 飲むヨーグルト<br>ぎゅうにゅう<br>トマトとごまのグリッシーニ     | エネルギー 409 kca<br>たんぱく質 22.9 g<br>脂 質 20.6 g<br>カルシウム 312 mg |
| 14<br>(金) | 未満児主食ごはん<br>ちくわのいそべあげ<br>キャベツのみそダレサラダ<br>オニオンスープ<br>おちゃ                     | ロールパン、こむぎこ、あぶら、さとう、こめ  | ぎゅうにゅう、ささみ、ハム、みそ、たまご  | たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、あおさ   | す、ようふうだしのもと、しお                   | りんごジュース<br>ぎゅうにゅう<br>ロールパン             | エネルギー 405 kca<br>たんぱく質 18.7 g<br>脂 質 17.0 g<br>カルシウム 256 mg |
| 15(土)     | ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★   |  |   |   |                                  | アップルキャロットジュース                          |   |
| 17<br>(月) | 未満児主食ごはん<br>やきにく<br>かふうあえ<br>おふのスープ<br>おちゃ                                  | ホットケーキミックス、さとう、はるさめ、あぶら、ふ、ごまあぶら、ごま、こめ  | ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご   | ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、パプリカ、ピーマン、レーズン、わかめ、ねぎ、しょうが   | しょうゆ、す、ほんみりん、ちゅうかだしのもと           | ヤクルト<br>ぎゅうにゅう<br>ココアむしパン              | エネルギー 435 kca<br>たんぱく質 24.8 g<br>脂 質 18.1 g<br>カルシウム 287 mg |
| 18<br>(火) | 未満児主食ごはん<br>とりにくのうめしゆに<br>やさいのごまあえ<br>かぼちゃのみそしる<br>おちゃ                      | ビスコ、ごま、さとう、こめ  | とりにく、みそ、あぶらあげ、とうにゅう   | キャベツ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ねぎ   | だしじる、しょうゆ、ほんみりん                  | 牛乳<br>未・とうにゅう<br>以・とうにゅうココアあじ<br>ビスコ   | エネルギー 323 kca<br>たんぱく質 17.7 g<br>脂 質 10.7 g<br>カルシウム 253 mg |
| 19<br>(水) | 未満児主食ごはん<br>カレー<br>たたききゅうり<br>ヨーグルト<br>おちゃ                                  | じゃがいも、こめ、もちごめ、さとう、ごまあぶら、ごま   | ぎゅうにゅう、ヨーグルト、ぶたにく、チーズ、スキムミルク、みそ   | きゅうり、たまねぎ、にんじん、りんご、グリーンピース  | カレールウ、す、しょうゆ、ケチャップ、ソース、ほんみりん     | 豆乳<br>ぎゅうにゅう<br>ごへいもち                  | エネルギー 516 kca<br>たんぱく質 22.3 g<br>脂 質 19.2 g<br>カルシウム 595 mg |
| 20<br>(木) | 未満児主食ごはん<br>さけのバターやき<br>ツナときゅうりのすのもの<br>なめこのみそしる<br>おちゃ                     | バター、さとう、ごま、こめ  | ぎゅうにゅう、さけ、ツナ、みそ、プリンのもと  | きゅうり、みかん、なめこ、わかめ、ほうれんそう、ねぎ  | だしじる、す、しょうゆ、しお、こしょう              | 野菜ジュース<br>ぎゅうにゅう<br>プリン                | エネルギー 380 kca<br>たんぱく質 25.0 g<br>脂 質 18.8 g<br>カルシウム 323 mg |
| 21<br>(金) | ビビンバ<br>スマイルポテト<br>わかめスープ<br>おちゃ<br>★主食はいりません★                              | ごま、あぶら、さとう、ごまあぶら、こめ、フライドポテト、クッキー   | ヨーグルト、ぶたひきにく  | もやし、ほうれんそう、トマト、にんじん、ねぎ、えのきたけ、わかめ、しょうが、にんにく  | しょうゆ、ほんみりん、ちゅうかだしのもと、しお          | 牛乳<br>むぎちや<br>ヨーグルト<br>クッキー            | エネルギー 317 kca<br>たんぱく質 13.0 g<br>脂 質 14.4 g<br>カルシウム 193 mg |
| 22(土)     | ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★   |  |   |   |                                  | アップルキャロットジュース                          |   |
| 24<br>(月) | 未満児主食ごはん<br>さかなのマリネ<br>オクラのサラダ<br>なすのけんちんじる<br>おちゃ                          | さとう、マヨネーズ、あぶら、こむぎこ、ごまあぶら、こめ、ビスケット  | ぎゅうにゅう、あじ、ぶたにく  | キャベツ、にんじん、トマト、なす、コーン、オクラ、たまねぎ、きゅうり、りんごジュース、ぶどうジュース、アセロラジュース、ねぎ、レモン、かんてん、こんにやく                             | だしじる、しょうゆ、す、しお、ほんみりん、こしょう        | 豆乳<br>ぎゅうにゅう<br>あじさいゼリー<br>ビスケット       | エネルギー 396 kca<br>たんぱく質 22.5 g<br>脂 質 19.5 g<br>カルシウム 308 mg |
| 25<br>(火) | 未満児主食ごはん<br>ぶたにくごぼうのたまごとじ<br>いそあえ<br>なめこのみそしる<br>おちゃ                        | せんべい、さとう、あぶら、こめ、シャーベット   | ヨーグルト、ぶたにく、たまご、とうふ、かまぼこ、みそ  | ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、ごぼう、なめこ、ねぎ、ねぎ、のり   | だしじる、しょうゆ、ほんみりん                  | 牛乳<br>むぎちや/せんべい<br>未・ヨーグルト<br>以・シャーベット | エネルギー 316 kca<br>たんぱく質 17.9 g<br>脂 質 10.3 g<br>カルシウム 107 mg |
| 26<br>(水) | ロールパン<br>ツナとマカロニのグラタン<br>モロヘイヤのスープ<br>オレンジ<br>おちゃ<br>★主食はいりません★             | こめ、ロールパン、スパゲッティ、こむぎこ、バター、パンこ   | ぎゅうにゅう、ツナ、とりにく、チーズ  | オレンジ、たまねぎ、コーン、モロヘイヤ、にんじん、しいたけ、パセリ   | しょうゆ、しお、ようふうだしのもと                | 牛乳<br>むぎちや<br>さくらごはんおにぎり               | エネルギー 507 kca<br>たんぱく質 17.8 g<br>脂 質 16.6 g<br>カルシウム 145 mg |
| 27<br>(木) | 未満児主食ごはん<br>とうふいりハンバーグ<br>マセドアンサラダ<br>えのきのすましじる<br>おちゃ                      | じゃがいも、マヨネーズ、パンこ、こむぎこ、さとう、かたくりこ、あぶら、こめ  | ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とうふ、ハム、チーズ  | とうもろこし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、しいたけ   | だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお               | 飲むヨーグルト<br>ぎゅうにゅう<br>とうもろこし            | エネルギー 400 kca<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂 質 21.7 g<br>カルシウム 289 mg |
| 28<br>(金) | 未満児主食ごはん<br>ごぼうのドライカレー<br>マカロニサラダ<br>ヨーグルト<br>おちゃ                           | スパゲッティ、マヨネーズ、バター、こめ、クラッカー  | ヨーグルト、ぶたひきにく、かまぼこ   | たまねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、いちごジャム、レーズン、にんにく、しょうが  | ケチャップ、カレールウ、す、カレーこ、しお、こしょう       | 牛乳<br>むぎちや<br>ジャムサンドクラッカー              | エネルギー 423 kca<br>たんぱく質 15.2 g<br>脂 質 16.9 g<br>カルシウム 175 mg |
| 29(土)     | ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★   |  |   |   |                                  | アップルキャロットジュース                          |   |